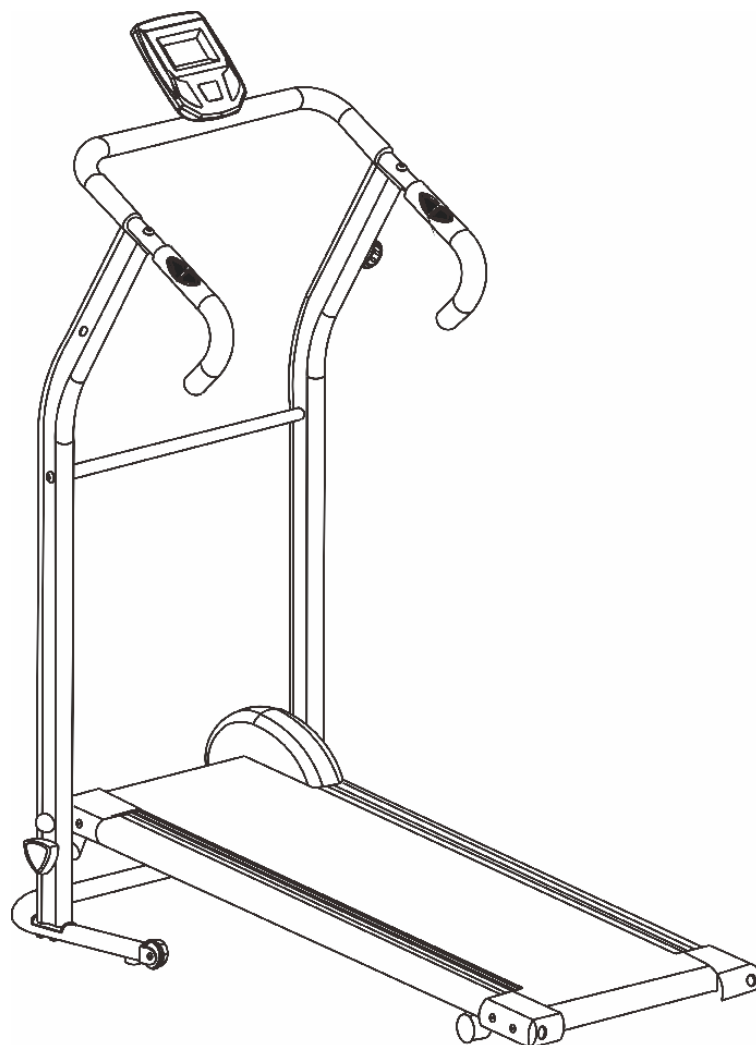
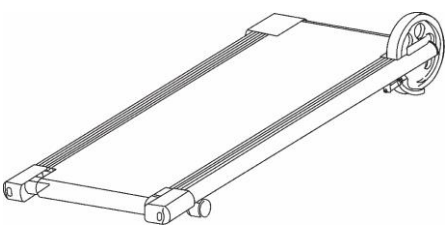
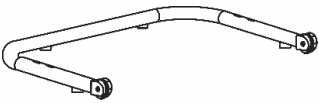
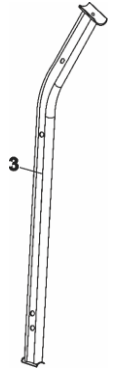
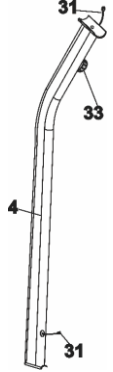
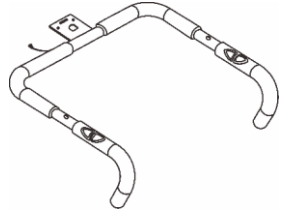
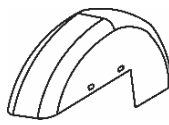
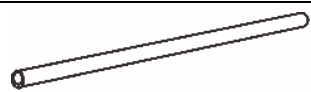
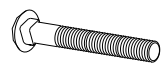
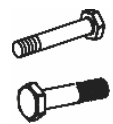
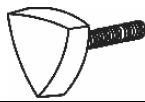
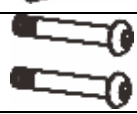
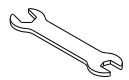
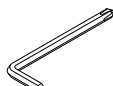
Tappeto magnetico Walker 400

Manuale di istruzioni

IMPORTANTE !

Leggere tutte le istruzioni prima di procedure con il montaggio dell'attrezzo.

Conservare il manuale.

Versione A

IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

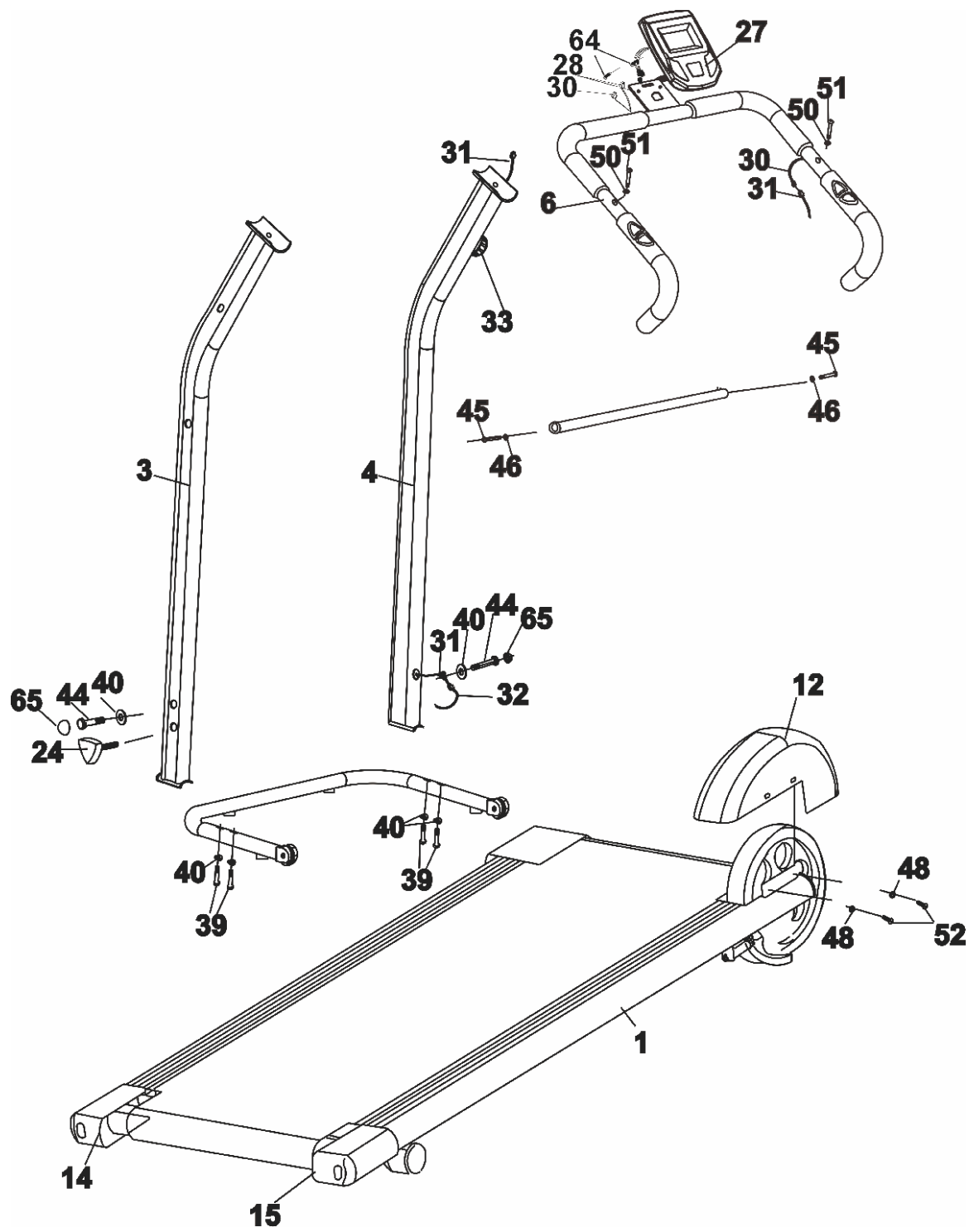
1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana. NON usare l'attrezzo all'esterno, in ambienti umidi o vicino all'acqua.
5. Indossare sempre vestiti adatti all'allenamento. NON indossare vestiti larghi o svolazzanti che possano impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da tennis durante l'utilizzo dell'attrezzo.
6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. NON usare accessori non approvati o forniti dal produttore.
7. Non sistemare oggetti taglienti o con spuntoni vicino all'attrezzo.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
9. Prima di utilizzare l'attrezzo, effettuare sempre gli esercizi di riscaldamento e lo stretching.
10. Non utilizzare l'attrezzo se esso non è in condizioni ottimali.

LISTA PARTI

PARTE	DESCRIZIONE	Q.TA'	DISEGNO
1/7/11	Telaio principale/nastro di corsa/Pedana di corsa	1 set	
2/22/23	Stabilizzatore anteriore/volano/tappi terminali	1 set	
3	Montante sinistro	1	
4/33/31	Montante destro/regolazione sforzo/cavo sensore intermedio	1 set	
27/64	Computer/vite	1	
6/26/29	Corrimano/spugna/hand pulse	1set	
12	Copertura anteriore	1	
5	Asta di supporto	1	

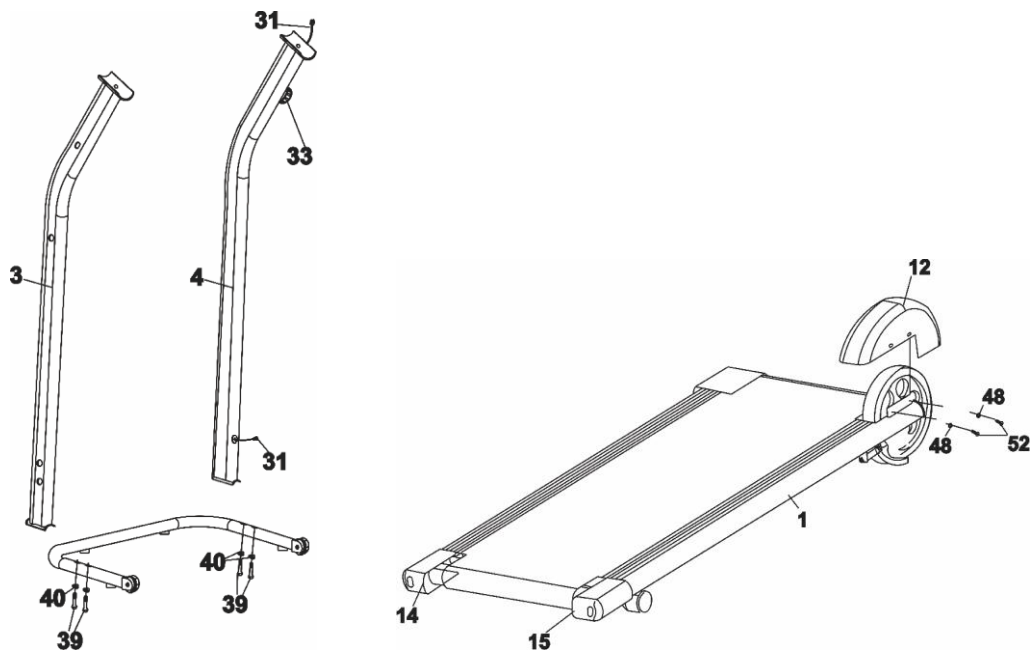
MINUTERIA

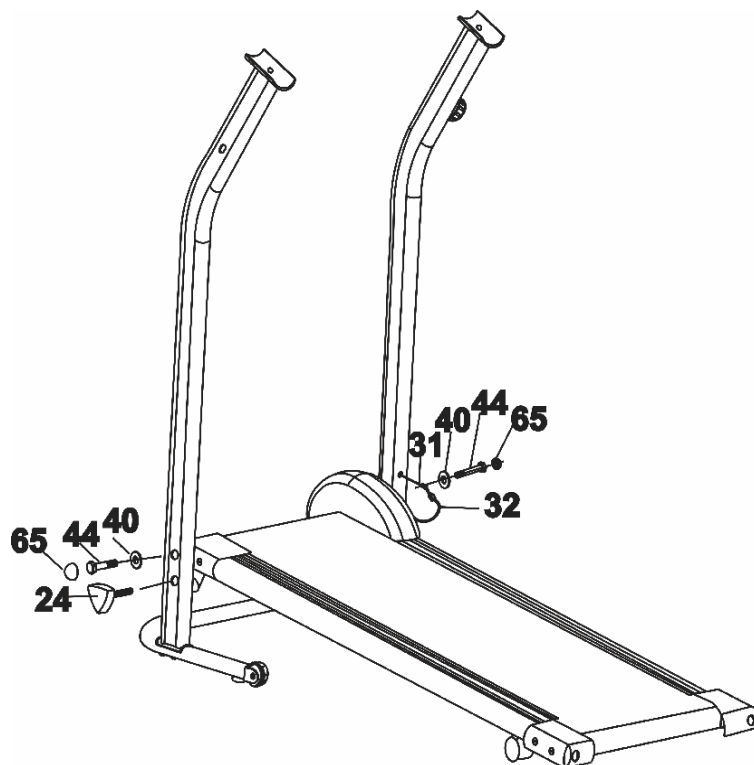
PARTE	DESCRIZIONE	Q.TA'	DISEGNO
39	Bullone M10x40mm	4	
40	Rondella piatta	6	
52	Vite	2	
48	Rondella piatta	2	
44	Bullone M10x40mm	2	
65	Tappo	2	
24	Manopola di regolazione	1	
45	Bullone M8x45mm	2	
46	Rondella piatta	2	
51	Bullone M8x35mm	2	
50	Rondella piatta	2	
	Chiave inglese	1	
	Chiave a brugola	1	

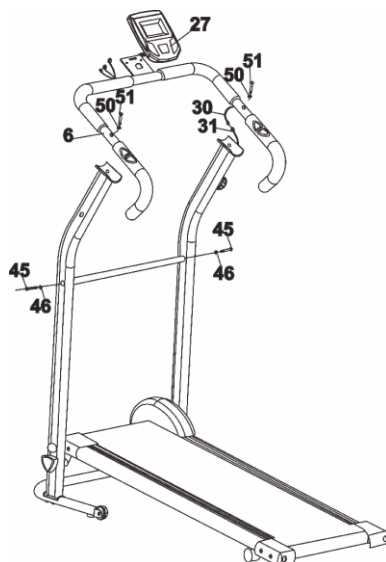
27
64
28
30
51
50
51
50
31
30
31
6
33
45
46
45
46
3
4
40
44
65
31
32
65
44
40
24
12
40
40
39
39
48
52
48
1
14
15

GENERALE:

Estrarre dall'imballo tutte le componenti dell'attrezzo e sistemarle con cura sul pavimento. Seguendo passo per passo le istruzioni riportate nel presente manuale, assemblare il vostro tappeto sarà facile e richiederà solo 15-20 minuti del vostro tempo.

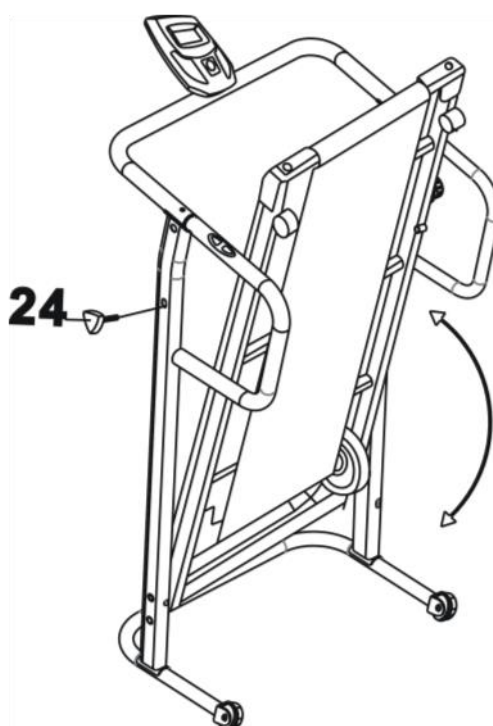
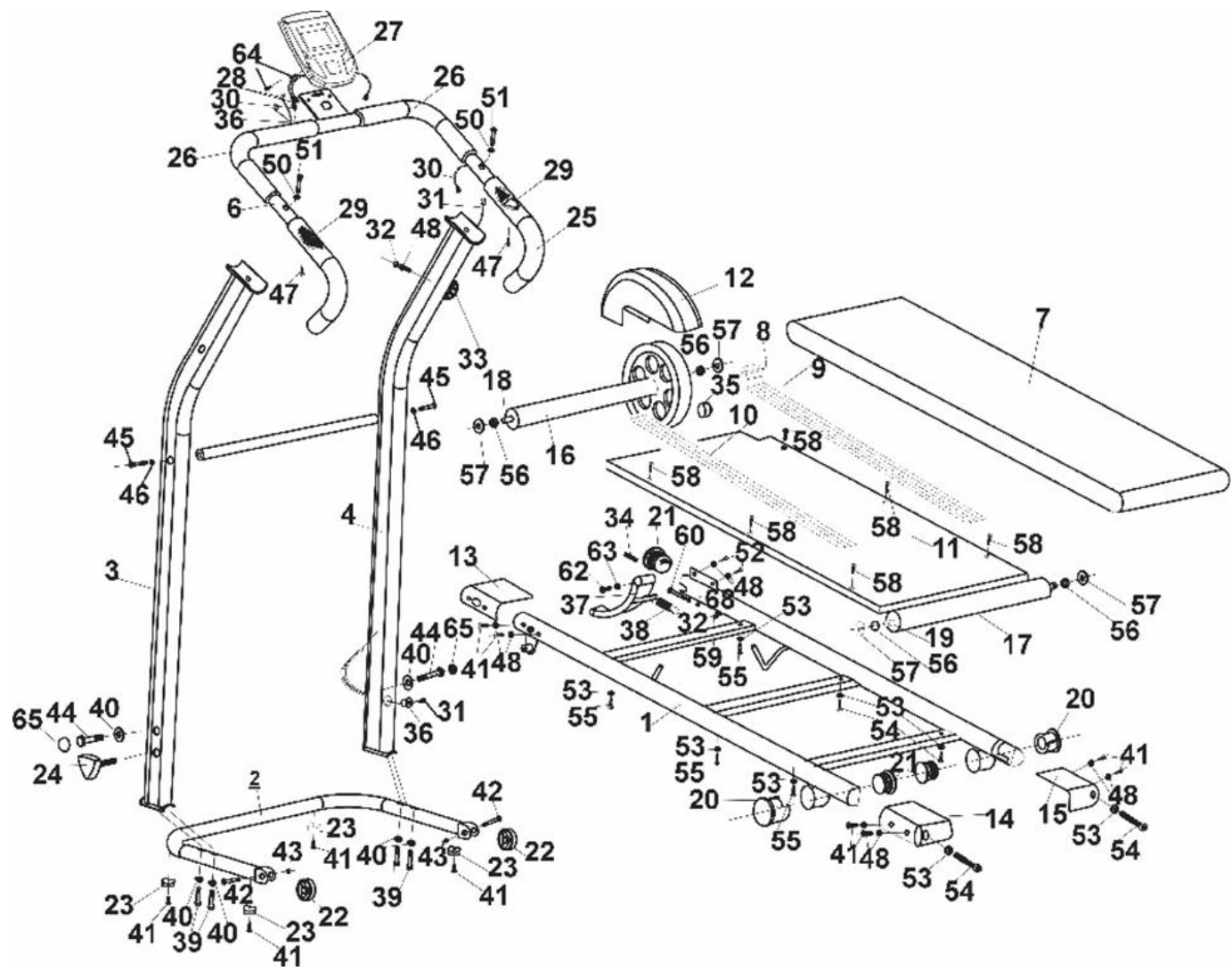
PASSO 1 ATTACCARE GLI STABILIZZATORI

- Attaccare la copertura anteriore (12) al volano e fissare con 2 rondelle piatte (48) e le viti (52).
- Attaccare lo stabilizzatore anteriore (2) dotato di 2 ruote di trasporto (22) al montante sinistro (3) e al montante destro (4) e fissarli con 2 rondelle (40) e 2 bulloni (39).

PASSO 2 TELAIO PRINCIPALE

- Attaccare i montanti (3)(4) al telaio principale (1) e fissarli con 2 rondelle piatte (40) e 2 bulloni (44). Chiudere i bulloni con gli appositi tappini (65).
- Chiudere con la manopola di regolazione (24).

PASSO 3

- Inserire l’asta di supporto (5) in mezzo ai montanti (3)(4) e fissare con 2 bulloni (45) e 2 rondelle piatte (46). Non tirare con forza viti e bulloni, solo alla fine del montaggio tutta la bulloneria deve essere tirata bene.
- Collegare il cavo sensore intermedio (31) al cavo sensore posto nel corrimano.
- Attaccare il corrimano (6) ai montanti (3)(4) e fissare con 2 rondelle (50) e 2 bulloni (51).
- Rimuovere le viti preassemblate (64) dal retro del computer (27). Fissare il computer (27) al corrimano (6) con le viti precedentemente rimosse (64).

RIPORRE L’ATTREZZO

Allentare la manopola (24) completamente prima di richiudere il tappeto. Dopo aver sollevato il piano di corsa (1) verso l’alto, usare la manopola (24) per fissare il piano di corsa richiuso.

.

VISTA ESPLOSA

LISTA PARTI

NR.	DESCRIZIONE	Q.TA’	NR.	DESCRIZIONE	Q.TA’
1	Telaio principale	1	36	Placca	2
2	Stabilizzatore anteriore	1	37	Magnete	1 set
3	Montante sinistro	1	38	Molla	1
4	Montante destro	1	39	Bullone M10x40mm	4
5	Asta di supporto	1	40	Rondella piatta	6
6	Corrimano	1	41	Viti M4x1.5	10
7	Nastro di corsa	1	42	Bullone M8x40	2
8	Sensore	1	43	Dado M8	2
9	Pannello destro	1	44	Bullone M10x50	2
10	Pannello sinistro	1	45	Bullone M8x45mm	2
11	Tavola di corsa	1	46	Rondella piatta Ø16.5/Ø8.51.5mm	2
12	Copertura anteriore	1	47	Viti	2
13	Copertura anteriore laterale	1	48	Rondella piatta Ø10/Ø5.2x1mm	10
14	Tappo di terminazione sinistro	1	49	Viti M5x10mm	1
15	Tappo di terminazione destro	1	50	Rondella Ø16/Ø8.5x1.5mm	2
16	Rullo anteriore e volano	1	51	Bullone M8x35mm	2
17	Rullo posteriore	1	52	Viti M5x10mm	2
18	Asse rullo anteriore	1	53	Rondella piatta Ø16/Ø6.5x1.5mm	8
19	Asse rullo posteriore	1	54	Bullone M6x75mm	2
20	Tappo di chiusura	2	55	Bullone M6	6
21	Tappo di chiusura	3	56	Boccola	4
22	Trasformatore volano	2	57	Rondella piatta Ø24/Ø14.2x1mm	4
23	Tappo	4	58	Viti M6x35mm	6
24	Manopola di regolazione	1	59	Viti M3x10mm	3
25	Manopola in spugna	2	60	Bullone M6x45mm	1
26	Manopola in spugna	2	61	Dado M6	1
27	Computer	1	62	Bullone M6x10mm	1
28	Cavo Hand pulse	2	63	Rondella piatta Ø13/Ø6.5x1.5mm	1
29	Hand pulse	2	64	Bullone M4x12mm	2
30	Cavo sensore	1	65	Tappo	2
31	Cavo sensore intermedio	1	66	Viti	1
32	Bullone	1	67	Viti	1
33	Regolazione sforzo	1	68	Dado	2
34	Molla	1			
35	Magnete	1			

SPECIFICHE：

FUNZIONI	TEMPO	00:00’~99:59’
	VELOCITÀ	La velocità massima è 99.9 KM/H
	DISTANZA	0.00~99.99 KM
	CALORIE	0.1~999 kCAL
	CONTACHILOMETRI	0~9999 KM
	BATTITO CARDIACO	40~206BPM

FUNZIONI DEI TASTI:

MODE: Premere il tasto per selezionare le funzioni

Tenere premuto il tasto per 3 secondi per azzerare i valori di tempo, distanza e calorie.

PAUSE: Premere per mettere in pausa.*(SE IL TASTO E’ INCLUSO)

SET: Premere il tasto per selezionare una delle funzioni TIME (tempo), DISTANCE (distanza), CALORIES (calorie) PULSE (pulsazioni)

RESET: Premere una sola volta il tasto per cancellare il valore appena immesso. Tenere premuto il tasto per 3 secondi per azzerare tutti i valori.

OPERATIVITA’:

1. AUTO ON/OFF

- il computer si accende in automatico premendo un tasto o camminando sul tappeto
- il computer si spegne in automatico se non riceve alcun segnale per più di 4 minuti.

2. RESET：

Il computer può essere resettato togliendo le batterie o tenendo premuto il tasto RESET per 3 secondi.

3. COME IMPOSTARE I VALORI DI TEMPO, DISTANZA, CONTACHILOMETRI, PULSAZIONI E CALORIE:

Premere il tasto MODE fino a quando la funzione selezionata lampeggierà.

Premere nuovamente il tasto MODE quando la funzione smette di lampeggiare.

Impostare il valore desiderato premendo il tasto SET.

Appena il sensore di velocità riceverà il segnale di movimento, il computer inizierà ad effettuare un conto alla rovescia.

Ad allenamento terminato, il computer emetterà un segnale sonoro, premere qualsiasi tasto per fermare il segnale sonoro. Sarà poi possible impostare un nuovo valore di allenamento.

4. FUNZIONI:

TIME (TEMPO): La durata dell’allenamento sarà visualizzata premendo il tasto MODE fino a quando non apparirà TIME.

SPEED (VELOCITA’): La velocità dell’allenamento sarà visualizzata premendo il tasto MODE fino a quando non apparirà SP(SPD).

DISTANCE (DISTANZA)：La distanza dell'allenamento sarà visualizzata premendo il tasto MODE fino a quando non apparirà DIST.

ODOMETER (CONTACHILOMETRI)：i chilometri totali percorsi da quando avete inserito le batterie nel computer saranno visualizzati premendo il tasto MODE fino a quando non apparirà ODO (*la funzione non è presente in tutti i modelli).

PULSE (PULSAZIONI)：Le pulsazioni cardiache dell'utente vengono calcolate in battito al minuto (BPM) e saranno visualizzate premendo il tasto MODE fino a quando non apparirà PULSE. A questo punto appoggiare entrambi i palmi delle mani alle placche con sensori di rilevazione battito cardiaco poste nel corrimano. Per una corretta rilevazione, tenere appoggiate le mani circa 30 secondi.

CALORIES (CALORIE)：Le calorie bruciate durante l'allenamento saranno visualizzate premendo il tasto MODE fino a quando non apparirà CAL.

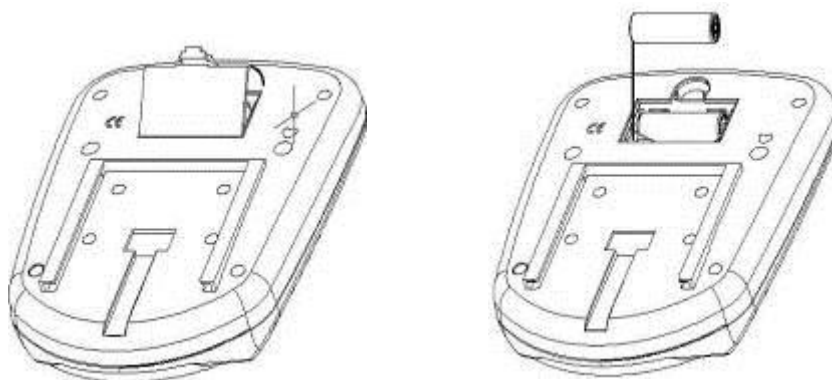
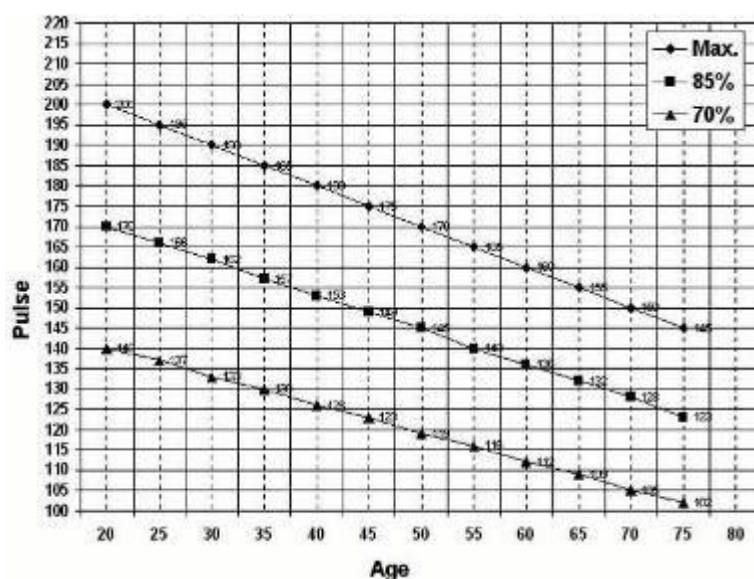
SCAN： Mostra in automatico tutte le funzioni una dopo l'altra, in sequenza:

TIME-SPEED-DISTANCE- -CALORIES- ODOMETER (se presente)- PULSE

(oppure) TIME-SPEED-DISTANCE-ODOMETER (se presente) - PULSE -CALORIES

COMPUTER

Come sostituire le batterie:

Rimuovere il tappo di chiusura dal retro del computer e sostituire le batterie come indicato in figura sotto:

Training Pulse Rate

REGOLAZIONE DEL NASTRO DI CORSA

Il nastro di corsa va centrato e tirato regolarmente. Una manutenzione appropriata è molto importante per assicurare che le condizioni dell'attrezzo siano sempre al top. Un'errata/impropria manutenzione, può danneggiare il tappeto e accorciarne la vita!

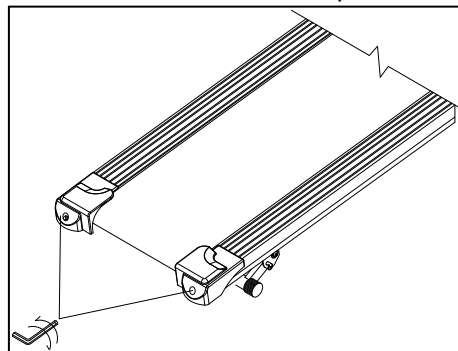
- Importante: Durante l'esercizio, bisogna rimanere il più possibile al centro della tavola, per evitare che il nastro di corsa si sposti.
- mai utilizzare abrasivi o solventi per pulire il tappeto.

REGOLAZIONE NASTRO:
Prima di procedere con la centratura del nastro di corsa, accertarsi che il nastro sia nel centro e ben tensionato. Usando la chiave in dotazione, girare in senso orario i bulloni posteriori destro e sinistro iniziando da un giro completo. Solo quando il nastro sarà ben tensionato, procedere con la centratura come segue:

Per una corretta manutenzione, tirare e centrare il nastro di corsa seguendo la procedura indicata sotto:

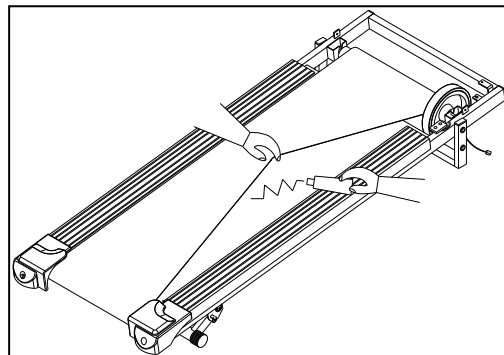
- Il nastro tende a sinistra: Se il nastro tende a spostarsi verso sinistra, ruotare il bullone di sinistra in senso orario. Raccomandiamo ¼ di giro per volta. Iniziare a camminare. Il tappeto dovrebbe tornare in posizione lineare. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio.

- Il nastro tende a destra: Se il nastro tende a spostarsi verso destra, ruotare il bullone di destra in senso orario. Raccomandiamo ¼ di giro per volta. Iniziare a camminare. Il tappeto dovrebbe tornare in posizione lineare. Ripetere la procedura fino a quando il nastro non è ben centrato sul telaio

- Slittamento nastro corsa: Usando la chiave in dotazione, girare entrambi i bulloni delle due ruote posteriori, ¼ giri per volta in senso orario. Si dovrebbe ora camminare sul nastro per verificare se slitta ancora. Ripetere la procedura fino a quando non si percepisce più lo slittamento del nastro. Il nastro deve essere ben teso ma non fino al punto di provocare uno slittamento.

LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO DI CORSA

Per ridurre la frizione del nastro di corsa e minimizzare il rischio di usura dello stesso, lubrificare la tavola di corsa con olio siliconico, applicandolo direttamente sul piano di corsa sottostante il nastro di corsa.
Sollevare un lembo del nastro di corsa e toccare la superficie del piano di corsa. Se non è umida, procedere con la lubrificazione, applicando l'olio siliconico sotto il lembo del nastro di corsa sollevato. Camminare poi lentamente sul tappeto per 3-4 minuti, in modo che il lubrificante si sparga uniformemente. Ripetere la procedura nel caso il nastro non si fosse lubrificato adeguatamente.

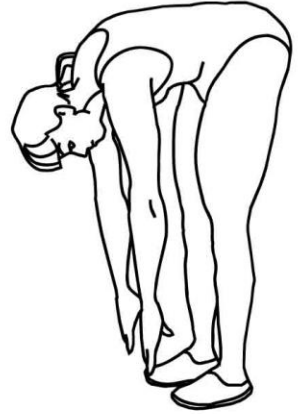
NOTA: Non applicare il lubrificante sopra il nastro di corsa, solo sotto. L'olio siliconico in eccesso scivolerà da solo dalla tavola di corsa del tappeto.

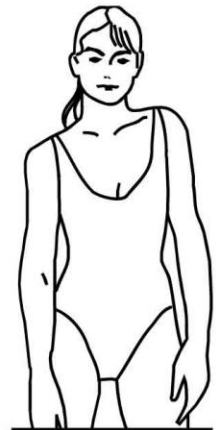
L'olio siliconico deve essere applicato nel caso il nastro di corsa sia secco, ma comunque sempre dopo 50 ore di utilizzo dell'attrezzo e in base all'intensità del vostro allenamento.

Riscaldamento e raffreddamento:

Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come lo è il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi.
Seguire i seguenti esercizi:

Toccare dita piedi:

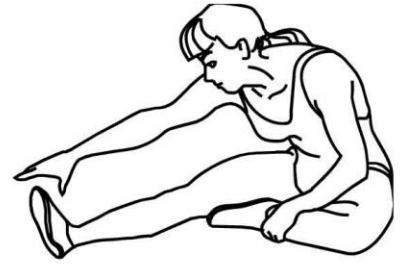
Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.

Alzare le spalle:

Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.

Torsioni testa:

Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.

STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.

Stretch coscia:

Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

Stretch laterale:

Alzare le braccia. Poi una alla volta le spalle più in alto possibile.

Stretch polpaccio:

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'alta gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.